

**Zeitschrift:** Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen  
**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen  
**Band:** 37 (1980)  
**Heft:** 9  
  
**Rubrik:** Mitteilungen

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

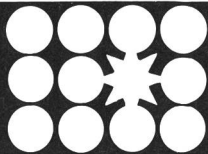
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 08.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



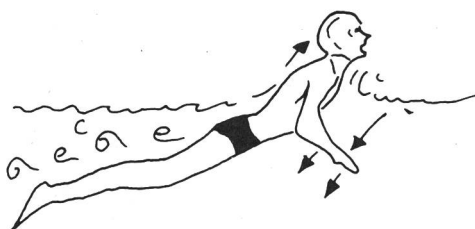
# UNSERE MONATSLEKTION

## Schwimmen – Delphin

Lektionsziel: Fehlerkorrektur  
Text und Zeichnungen: Sandro Rossi  
Übersetzung: Christof Kolb

Der moderne Schwimmunterricht verhindert mit seinen erprobten, aufbauenden Übungen weitgehend, dass sich in der Lernphase grobe Fehler einschleichen und festigen. Es gibt dennoch gewisse Schwimmer, die selbst oder zu wenig systematisch gelernt haben. Sie weisen störende technische Fehler auf, die sie daran hindern, ihren Schwimmstil rhythmisch und rationell zu entwickeln. Hier sind einige dieser Fehler mit den entsprechenden Korrekturmöglichkeiten aufgezeigt.

### 1. Vertikaler Druck der Arme zur Atmung



- Die Schultern und ein Teil des Oberkörpers kommen aus dem Wasser.
- Der übrige Teil des Körpers taucht zu tief ins Wasser ein, der so gebildete Winkel ist der Grund für einen grossen Wasserwiderstand.
- Wenn die charakteristische Wellenbewegung des Körpers fehlt, wird eine gute Beinarbeit fast unmöglich.
- Die zuerst eintauchenden Ellbogen schmälern die Wirksamkeit der Armbewegung. Dieser Fehler wird im allgemeinen durch ein zu langes Anhalten des Atems hervorgerufen.

#### Korrektur:

- Langsam ausatmen während der Armarbeit, bis fast zum Moment, wo die Arme aus dem Wasser kommen.
- Einatmen in dem Moment, wo die Hände aus dem Wasser kommen und wieder mit dem Kopf eintauchen, *bevor* der Armzug beginnt.



Anfänglich kann man die Schüler auch mit Flossen schwimmen lassen. Dieses Hilfsmittel erlaubt ihnen, die Bewegung während der Zugphase besser auseinander zu halten, sowie den Körper ohne übertriebene Anstrengung in eine ideale Wasserlage zu bringen.

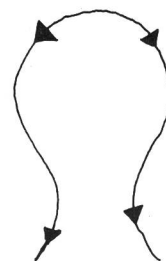
### 2. Armzug neben dem Körper

- Diese Bewegung lässt den Schwimmer rasch ermüden und bringt für das Vorwärtskommen nichts.
- Die Lockerheit in den Schultern wird reduziert, was sich auch auf die ganze Wellenbewegung des Körpers auswirkt.
- Die Druckphase im zweiten Teil der Bewegung wird verhindert.
- Das Austauschen sowie die ganze Luftphase der Armbewegung wird durch Verkrampfung verlangsamt.

#### Korrektur:

- Die Hände so nah wie möglich beieinander ins Wasser eintauchen.
- Nach einem anfänglich seitlichen Armzug, die Arme unter dem Körper kreuzen, bevor die Druckphase beginnt.

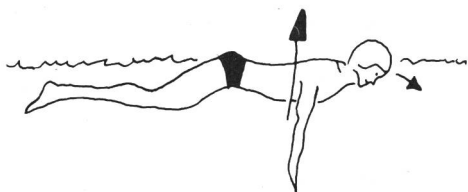
Durch diese extreme Bewegung werden am Anfang Turbulenzen erzeugt, die dem Schwimmer den Eindruck vermitteln, langsamer zu sein. Das ist aber nur gefühlsmässig so, in Wirklichkeit wird dabei die Druckphase verstärkt, was schliesslich zu einer idealen Bewegung führt (Omega-Figur!).



### 3. Fehlende Druckphase

- Die Arme kommen in folgender Reihenfolge aus dem Wasser: Ellbogen – Unterarm – Hände.
- Die Arme werden nach vorne geworfen und nicht «gerollt» (Auskugeln).

So ausgeführt, werden die Arme *auf* das Wasser gelegt, und ein korrektes Eintauchen *ins* Wasser wird verunmöglicht.

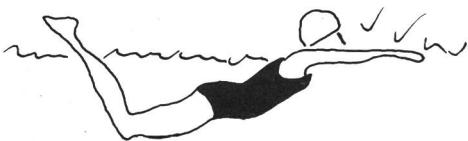


Dieser Fehler erschwert die Zugbewegung und macht sie vor allem unvollständig (nur die Unterarme und Hände arbeiten). Wenn der Schwimmer nicht eine sehr gute Wasserlage hat, riskiert er, «unterzugehen».

#### Korrektur:

- Unter Wasser schwimmen (Brustgleichschlag-Tauchzug wie nach einem Start oder einer Wende) und darauf achten, dass mit den Daumen die Oberschenkel berührt werden, bevor die zweite Phase der Bewegung angehängt wird.
- In Bauchlage auf einer Bank: Delphinarmbewegung üben, ohne zusätzliche und mit zusätzlicher Belastung (zum Beispiel Veloschläuche), um den Druck spürbar zu machen. Auch hier darauf bestehen, dass mit den Daumen die Oberschenkel zuerst berührt werden, bevor mit der Bewegung weitergefahren wird.
- Im Wasser, Delphinschwimmen mit «Pull-buoy»: Während der ganzen Zug-Druckphase langsam ausatmen, Oberschenkel berühren und Bewegung weiterführen. Der Trainer überwacht auch die Luftphase der Armbewegung. Die Arme müssen gestreckt bleiben und seitlich vorbei gehen, Ellbogen hochgezogen, damit die Arme ins Wasser eintauchen können.

#### 4. Der Schwimmer erzielt den Beinschlag nur mit den Unterschenkeln



Dieser Fehler hat seinen Ursprung in der fehlenden Lockerheit in den Hüften. Er kann auch hervorgerufen werden, wenn der Schwimmer mit einer gewissen Geschwindigkeit schwimmt und dabei die Kraft schlecht einsetzt. Das hat zur

Folge, dass die Vortriebsbewegung (Zug, Druck, Stoss) schlecht koordiniert wird und Energie verschwendet wird.

#### Korrektur:

- Die Delphinbewegung in Seitlage unter Wasser, Arme in Hochhalte. Dynamische Bewegung von den Fingerspitzen bis zu den Zehen.
- Delphinbewegung in Bauchlage, sonst so wie oben.
- Delphinbewegung in Rückenlage und an der Oberfläche, die Arme am Körper angelegt (Beugung der Knie kontrollieren).

Bei schlechtem Krafteinsatz:

- Delphinbewegung in Bauchlage und an der Oberfläche (mit Flossen), Arme am Körper angelegt. Die Kopfbewegung bleibt normal (Ein-Ausatmung).
- Vollständige Schwimmbewegung mit Flossen (Tempo).
- Vollständige Schwimmbewegung mit Hilfsmittel zwischen den Knien, um einer zu starken Beugung der beiden Gelenke vorzubeugen (Badekappen, nur ein Zylinder des Pull-buoy).

